Nr. 4. 1932 R. XXVIII.

GŁOS DZIEWCZĄT POLSKICH

DWUMIESIĘCZNIK

PRENUMERATA WYNOSI:
Rocznie (z przesyłką) 1.50 zł.

KONTO CZEKOWE
P. K. O. Nr. 409.020

POJEDYNCZY NUMER:
20 GR.

Adres Redakcji i Administracji: „GŁOS DZIEWCZĄT POLSKICH"
Kraków, ulica Mikołajska L. 30. Telefon Nr. 132-39.

LIPIEC—SIERPIEŃ 1932.

KALENDARZYK PANIEŃSKI:

Na Lipiec:

1. Krwi Przenajśw. P. N. J. Chr.
2. Nawiedzenie N. P. M.
5. Zoi, Cyrylli, Filomeny
6. Dominiki p. m.
8. Elżbiety królowej
9. N. P. Królowej Pokoju
10. Felicytaty
13. Małgorzaty
16. N. P. Szkaplerznej
17. Marceliny p.
18. Symforozy, Gudeny p. m.
19. Aurei p.
20. Kassyi i Pauli
21. Praksedy i Julji p.
22. Marji Magdaleny
24. Kunegundy Król. polskiej
25. Walentyny p.
26. Anny matki N. P. M.
29. Marty p.
30. Julitty

Na Sierpień:

1. Wiary, Nadzieji i Miłości pp.
2. Teodoty
3. Lydji
4. Perpetui
5. N. P. Śnieżnej
6. Przemienienia Pańsk.
10. N. P. M. od Wykupu niewoln.
11. Zuzanny p.
12. Klary p.
13. Konkordji
15. Wniebowzięcie N. P. M.
18. Heleny
19. Najczystsz. Serca Marji
21. Joanny de Chantal
26. Konkordji męcz.
27. Manei i Eutalji
29. Sabiny
30. Róży od N. P. Tercjarki
31. Rufiny i Amji

Od Redakcji do Czytelniczek!

Cztery lata dobiega od wznowienia naszego pisma. Świadczy to o potrzebie jego istnienia i zainteresowania się niem dobrze myślących Czytelniczek. Wobec potrzeby łącznika pomiędzy stowarzyszonemi — dążeniem Redakcji jest jak największe rozpowszechnienie „GŁOSU DZIEWCZĄT" — danie go do ręki każdej z członkiń (a nawet tym. które do Stowarzyszenia nie należą), odczuwającej potrzebę łączności i porozumienia między stowarzyszonemi.

W tym celu apelujemy gorąco do naszych Czytelniczek, aby wespół z nami podjęły dzieło rozszerzenia pisma. jednając nam nowe odbiorczynie.

Niech każda oddana nam Czytelniczka zjedna na stałe choć jedną prenumeratorke, a podwoimy nakład, co pozwoli wydawnictwu na rozszerzenie ram pisma i innych udoskonaleń, o których oddawna myślimy.

Drogie Czytelniczki! W waszych rękach spoczywa więc doniosłe dzieło, którego powodzenie stanowi wspólne nasze dobro, a także cząstkę sprawy katolickiej.

Liczymy więc na Twoje poparcie Czytelniczko, która przywykłaś widzieć w „GŁOSIE DZIEWCZĄT" swego miłego gościa i przyjaciela. Zapoznaj z nim innych! Ufamy, że wszystkie odpowiedzą na nasz apel.

Komunikaty

(dla Krakowskiego Stowarzyszenia św. Zyty).

W lipcu i sierpniu nabożeństw sodalicyjnych nie będzie.

LIPIEC: 1. — Pierwszy piątek miesiąca — całodzienna adoracja Przenajświętszego Sakramentu w kościele św. Barbary, na które zaprasza się wszystkie, którym obowiazki na to pozwolą.

3-go — niedziela — o godzinie 4-tej popoł. zmiana tajemnic Apost. modlitwy.

31-go — We wszystkich kościołach OO. Jezuitów z powodu uroczystości świętego Ignacego można dostąpić Odpustu zupełnego tyle razy, ile razy kto nawiedzi kościół i za każdą razą odmówi 6 Ojcze nasz i 6 Zdrowaś Marjo (Spowiedź i Komunja święta).

SIERPIEŃ: 5-go — Pierwszy piątek miesiąca całodzienne wystawienie i adoracja Przenajświętszego Sakramentu.

7-go — niedziela — o godzinie 4-tej popoł. zmiana tajemnic Apost. modlitwy.

Nr. 4. Llpiec – Sierpień. 1932.

GŁOS DZIEWCZĄT POLSKICH

DWUMIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM STOW. ŚW. ZYTY.

Cud Wisły.

„Wielbij duszo moja Pana i rozradował się duch mój w Bogu Zbawicielu moim“. — (Łuk. 1, 46).

Marja Królowa Korony Polskiej, Zwycięska Pani i Matka Nasza, uroczystująca w Swem chwalebnem do nieba wzięciu, na niebieskim dworze przedwiecznego Boga zdaje się odmawiać swój hymn dziękczynny; Wielbij duszo moja Pana... A Polska cała od krańca do krańca w nadmiarze wesela i wdzięczności za Panią Matką mówi swój pacierz rycerski: Wielbij duszo moja Pana i rozradował się duch mój w Bogu Zbawicielu Moim, iż wejrzał lat temu dwanaście (1920) na niskość służebnicy swojej: na jej pogrom ostateczny i ostateczną klęskę i uczynił mi wtedy wielkie rzeczy, dał nam zwycięstwo nad Wisłą. On, który możny jest i święte Imię Jego, a miłosierdzie Jego od narodu do narodów, bojącym się Jego. (Łuk. 1, 50). Bo nietylko, że ocalała Polska sama, ale, ocalając siebie, ocaliła Europę całą. Albowiem odtąd błogosławioną zwą Polskę wszystkie narody, jako obronicielkę i strażniczkę wiary i kultury chrześcijańskiej, jako ostoję porządku i ładu społecznego, jako nieodrodną córę Matki Bożej, Marji, wierną służebnicę Pańską — Polska zawsze wierna.



* * *

Szła na Polskę nawała bolszewicka ze wszech na ziemi najgorsza, ta gadzina jadowita, wlokąca za sobą upodlenie ducha, zbezczeszczenie Boga i religji, splugawienie wszelkich narodowych tradycyj, pohańbienie godności człowieka, barbarzyństwo, zdziczenie, zezwierzęcenie, nędzę, głód i śmierć...

Polska sama sobie pozostawiona, opuszczona! Sąsiednie narody obojętnie patrzą na te jej zmagania śmiertelne. Europa nie zdaje sobie sprawy, że losy jej ważą się pod Warszawą. Urzeczywistniła się przypowieść Mickiewicza o pożarze w mieście: jedni mieszkańcy spali, bo ogień daleko, drudzy we drzwiach stali, bo ogień blisko. Tylko Polacy ratowali, uratowali siebie i miasto, a miastem — Europa cała!

Polska chrześcijańska stawała się przez wieki naturalną obroną, obroną cywilizacji zachodniej, z chrześcijaństwa wynikłej. To było jej

powołanie, to była jej zasługa. I gdy ojcowie nasi stawali w obronie świata, wtedy Polska wzmagała się i kwitnęła. Odrodzona Polska staje się znowu obroną cywilizacji chrześcijańskiej, powraca do swych odwiecznych zadań, przez Opatrzność jej powierzonych.

Polak odzyskał swe obywatelstwo; obywatelstwo znaczyło u Rzymian poświęcenie — mówi Mickiewicz. Obywatel Polski odrodzonej znalazł w sobie w chwili niebezpieczeństwa ducha odrodzonego. Gorących uczuć, płomiennych serc obywatele ochotnicy szli do szeregów, biegła młodzież ze szkół i uniwersytetów, kobieta polska nie dała się uprzedzić w służbie dla umiłowanej Ojczyzny. Wszyscy z nakazu miłości, w porywie poświęcenia, z okrzykiem: „dla Ciebie Polsko!“ nieśli ofiarnie, bohatersko swą miłość, swe siły, swe życie. Sprawdzały się wtedy nad Polską słowa psalmisty Pańskiego: „Gdy Ty odwrócisz oblicze, zatrwożą się, odejmiesz ducha ich i ustaną... A gdy Ty wypuścisz ducha Twego, będą stworzeni i odnowisz oblicze ziemi“ (Psalm 103). Żołnierz, który ducha utracił, nowym duchem się przejął. Żołnierz, który dotąd ustępował, następować zaczął, pokonywany — pokonywał, zwyciężany — zwyciężał. I odnowiło się oblicze ziemi polskiej. Naprzód porażka nad porażki, naprzód klęska nad klęski, potem zwycięstwo nad wszelkie zwycięstwa. Naprzód ucieczki i hańba, potem nawrót i chwała. Dopuścił Bóg do tego, aby się żołnierz polski nie chwalił, a nie rzekł: Mocą moją jestem zbawiony (Judit. 7, 2).

Żołnierz polski w tych dniach przełomowych mógł powtarzać z Pawłem Apostołem: „Gdy nie mogę, gdym bezsilny, gdym niezdatny, tedym potężnym (II. Cor. 12, 10). Albowiem broń żołnierstwa naszego nie była wtedy cielesna, ale Bogiem mocna (II. Cor. 10, 4). Bóg mówił do duszy jego: Niebój się, bom ja z tobą, nieuchylaj się, bom jest Bogiem twoim. Żołnierz polski przybrał się tedy w pancerz wiary, nałożył przyłbicę nadziei wybawienia, przypasał miecz ducha, obuwszy nogi w gotowość pokoju. Ożywiała go wiara w Boga, zapalała nadzieja zwycięstwa, wiodła go miłość Ojczyzny, a hasłem jego było: wzmacniajmy się, a mężnie sobie poczynajmy, o lud nasz i o miasto Boga naszego, a Pan uczyni co w oczach Jego dobre jest (I. Par. 19, 13).

I u progów Warszawy rozpoczęło się owe dziejowe zwycięstwo, najchwalebniejsze, ów cud wiekopomny nad Wisłą, który opromienił chwałą bojową wojsko polskie. I odrodzona Polska złożyła wawrzyn nowy do skarbca dziejowych pamiątek: Zwlecz się o Polsko, z szaty żałoby i utrapienia twego, a oblecz się pięknością i poczciwością chwały onej, którą masz u Boga (Bar. 5, 1). Obok dawnych rocznic narodowych odrodzona Polska zyskała nową rocznicę. I gdy 15 lipca obchodzimy każdego roku zwycięstwo pod Grunwaldem, a 10 października zwycięstwo pod Chocimem, 12 zaś września, w dzień Imienia Marji, zwycięstwo pod Wiedniem, to 15 sierpnia w dzień Wniebowzięcia Najśw. Marji Panny, który to dzień odtąd zwie się u nas w Polsce świętem Matki Boskiej Zwycięskiej, obchodzić będziemy po wsze czasy pamiątkę „Cudu nad Wisłą“. I wielbić będzie dusza polska Pana i radować się będzie duch polski w Panu Zbawicielu Naszym. Te chwalebne rocznice uczą nas, jak Polak umiał i umie walczyć i umierać za Ojczyznę.

O Marjo, Królowo Korony Polskiej, Matko Boska Zwycięska, Tyś nam uczyniła wielkie rzeczy: przechwalebny „Cud nad Wisłą“ spraw, abyśmy umieli siebie w sobie samych pokonywać i siebie samych urabiać w pokoju i zgodzie braterskiej. A na polskiej Twej ziemi brzmieć nie przestanie Twoje niebiańskie Magnificat. Błogosławioną Cię zwać będzie cały naród polski po wszystkie czasy. Amen.

(Z mowy X. Biskupa Szlagowskiego w rocznicę „Cudu nad Wisłą“, wypowiedzianej w katedrze Warszawskiej 15 sierpnia 1930).

Msza święta.

Zdarza się najczęściej wśród lata, że młodzież urządza dalsze wycieczki do lasów czy w góry i to w niedziele i święta uroczyste z zapomnieniem o najważniejszym obowiązku wysłuchania w te dnie Mszy św. Podajemy tu naszym czytelniczokm krótko przepisy Kościoła, żeby mogły zwrócić uwagę swoim paniczom i panienkom:

Kiedy to i w jakich okolicznościach katolicy wolni są od obowiązku słuchania Mszy św. w niedziele i święta?

Obowiązek słuchania całej Mszy św. w niedziele i święta pochodzi z przykazania kościelnego. Kościół wydał to prawo, jak wogóle wszystkie przepisy swoje dla dobra wiernych i dlatego nie obowiązuje ich do zachowania ścisłego swych nakazów, o ile te są połączone ze znaczną i niezwykłą trudnością lub stratą dla ciała lub duszy własnej lub bliźnich. Potrzeba zatem poważnej przyczyny, dla której opuściłoby się wogóle sprawę ważną jakąkolwiek. Za taką przyczynę uważa się powszechnie:

1. **chorobę i ochronę zdrowia po chorobie** (rekonwalescencję), o ile wymagają wogóle niewychodzenia z domu dla innych ważnych zajęć. W pewnych chorobach, zwłaszcza płucnych, połączonych ze stałym stanem gorączkowym, można, a nawet należy opuścić Mszę św. w porach roku zimnych, choćby się tego samego dnia zrobiło małą przechadzkę lub wizytę, albowiem półgodzinne przebywanie w zimnym i wilgotnym kościele, nieopalanym, w pewnych warunkach może być bardzo niebezpiecznem dla osoby chorej, gdy tymczasem przechadzka po świeżem powietrzu czy wizyta z niebezpieczeństwem tem wcale nie jest połączona.

2. Znaczniejsza odległość od kościoła jest wystarczającą przyczyną dla opuszczenia Mszy św. Oległość ta nieda się dokładnie określić, bo zależną jest od gatunku drogi, pogody, sił i stanu zdrowia, a przedewszystkiem od zwyczaju miejscowego. O ile odległość kościoła łącznie z innemi okolicznościami staje się naprawdę dużym ciężarem, to tem samem uwalnia od obowiązku udania się na Mszę św. Kto jednak posiada własny automobil lub konie, obowiązany jest posłużyć się niemi i dopiero dużo większa odległość od kościoła od obowiązku tego zwalnia. Kto może używać automobilu lub koni dla przyjemności, tem bardziej pod grzechem jest obowiązany zrobić to samo dla wypełnienia Bożego

przykazania. Po miastach wobec łatwej komunikacji zapomocą omnibusów lub tramwajów, kolei elektrycznej lub parowej odległość sama często nie odgrywa ważniejszej roli.

3. Trzecią grupę przyczyn uwalniających stanowi praca zawodowa, naprzykład w fabrykach, na kolei, w instytucjach użyteczności publicznej, jakiemi są wodociągi, elektrownie, gazownie i t. p., tudzież obowiązki, naprzykład matki karmiącej, sługi, piastunki albo też znaczniejsza strata materjalna lub ważna sprawa, którą trzeba załatwić, jeżeli nieda się tego zrobić kiedyindziej i jeśli się nie kierowało tak biegiem rzeczy, że umyślnie sprawa wypadła na niedzielę. Kto np. może załatwienie ważnej sprawy odłożyć na później bez wielkiej szkody, a mimo to jej nieodkłada, grzeszy na pewno. Rozumie się samo przez się, że polowania niedzielne, wycieczki w góry, bal z soboty na niedzielę nie są i nigdy być nie mogą powodem zwalniającym od słuchania Mszy św.

4. Miłość bliźniego i miłosierdzie — to czwarta grupa powodów bardzo często zwalniających od słuchania Mszy św., a więc opieka nad chorym, pomoc przy pożarze, czy jakiejś katastrofie, udaremnienie jakiego ciężkiego grzechu przez obecność w domu i t. p.

Trzeba jednak pamiętać, że jeżeli wogóle w naszym stosunku do Boga to przedewszystkiem w tak ważnej dla religijnego życia sprawie, jak Msza św., pierwszą zasadą musi być wspaniałomyślność dla Boga. Źle, bardzo źle, gdy patrzymy, aby tylko grzechu ciężkiego nie popełnić. To stanowczo za mało. Należy wyżej sięgać, względem Boga, trzeba być wspaniałomyślnym, trzeba umieć dla Niego, dla spełnienia Jego przykazań ponosić ofiary.

Prawy katolik w niedziele i święta,
O Mszy, kazaniu sumiennie pamięta,
Nic nie kupuje i nic nie sprzedaje,
Sam nie zarabia zarobku nie daje.

Dwie minuty po śmierci.

(Rzecz oparta na prawdziwem zdarzeniu).

Byłem zawsze, opowiada pan Filip M... wierzącym człowiekiem. Czy dlatego, że miałem bardzo świątobliwą matkę, która codzień chodziła do kościoła i za mnie conajmniej pół godziny się modliła. Czy dlatego, że bałem się tych, ostrych jak brzytwa słów Pisma świętego, że każdy niedowiarek — to głupiec — czy inna jeszcze była tego przyczyna — trudno mi powiedzieć.

Dość, że byłem zawsze człowiekiem wierzącym. Pilnie, może bardziej ze strachu, niż z miłości do Ojca Niebieskiego, odmawiałem paciorek, na Mszę św. chadzałem i nie narzekałem na posty, gdy mi moje matczysko kładło w piątek śledzia zamiast kiełbasy na stole. Prawda, czasem, gdym przeczuwał, że idą Suche dni — albo wilje, tom chował do szafy w ostatni kąt wszystkie kalendarze i kalendarzyki, aby matuś zapomnieli o poście.

Gdzietam!... Matka nigdy nie opuściła kazania, a na starość, im więcej głuchła, tem bardziej podsuwała się pod ambonę, aby usłyszeć nietylko zapowiedzi nowożeńców ale bardziej jeszcze dni pokuty i posty. Mówiła nawet nieraz, że

uważa za swój obowiązek być na dwóch kazaniach w niedzielę, to jest jednego wysłuchać za siebie, drugiego za mnie. „Filip Niecnota“ — to było stałe moje przezwisko, którem mnie wspominała matka za wszystkie moje wybryki i niedbalstwa w służbie Bożej.

Nie wiele sobie podówczas robiłem z tej nazwy „Niecnota“. Byłem pewny, że w matce mojej mam taki potężny gromochron nad całym naszym domem zainstalowany, że mogę dokazywać, jak mi się podoba, a żaden piorun gniewu Bożego we mnie nie ugodzi.

Tak myślałem, mając lat 25 i 30. Nawet, gdy mi Pan Bóg zabrał matkę, niewiele się zmieniłem. Byłem światowcem, lekkoduchem, zmysłowym. Ale czuwała nademną matka moja. Co się takiego stało, żem się odmienił i wszedł na drogę cnoty, to właśnie jest celem mojego pisania.

Mniej więcej rok po śmierci matki, gdym już zapomniał o wszelkiej żałobie, a tęsknił jedynie do wesołego towarzystwa kolegów i marzył tylko o balach i tańcach — i flirtach, pewnej nocy miałem dziwny, przerażający sen.

Śniło mi się, że umarłem. Dusza moja, jakby jakaś subtelna, powietrzna szata wymknęła się z ciała. Śmierć była nagła, bez żadnego przygotowania. Szeroko otwarłem oczy... Coza oczy ja wtedy miałem! Na sto i więcej mil przenikały przestrzenie świata. Na pierwsze wejrzenie spostrzegłem, że od mojego łoża śmierci ciągnie się niesłychanie długa droga, jakby jasna smuga. Droga prowadziła powoli w górę. Czy ona była tysiąc mil długa, czy sto tysięcy, czy miljon mil długa — tego nie wiem. Na końcu tej drogi lśniła postać Boskiego Zbawiciela tak jasnem światłem, że ono mnie całkiem oślepiało. Czułem, że nie mam sił ani cnót potrzebnych, aby do tego światła móc dotrzeć. Sumienie poczęło mi z największą siłą i goryczą wyrzucać brak koniecznego odzienia, t. j. szaty godowej. Koło mnie przelatywały rozmaite dusze i w jednej chwili przebiegały drogę i rzucały się do stóp Zbawiciela, który je podnosił i czule witał i do Boskiego Serca przyciskał. Czułem, że tam panuje wesele i radość, o jakiej świat pojęcia nie ma.

I ja począłem się posuwać na tej drodze. Wnet jednak poczułem, że jestem zupełnie niepodobny do owych dusz lekkich i świętych, co w jednem okamgnieniu stanęły przed Panem Jezusem.

Z przerażeniem poznałem, że jestem jak ów paralityk schorzały, jak człowiek omdlały, bez sił i mocy. Nigdy tam nie zajdę, dokąd one zaszły lotem błyskawicy — to było okrutne przeświadczenie, jakie mi nagle zabłysło.

Patrzę się więc znowu w stronę, gdzie Chrystus Pan stał i z nowym lękiem widzę, że twarz Zbawiciela do innych zwrócona z uśmiechem, odemnie z gniewem się odwraca, a nawet niknie gdzieś we mgle i w blasku, który tylko razi i kole moje oczy.

Nie koniec na tem. Gdy tak droga do Chrystusa się wydłuża i dla mnie znika już nadzieja zbawienia, gdy wszystkie moje grzechy, jak psy wściekłe, zaczynają na mnie ujadać i przypominać się wśród strasznego bólu, graniczącego z rozpaczą, słyszę jakieś dzikie zwierzęce chichoty i wycie, jakiegom nigdy w życiu nie słyszał. Patrzę i oniemiałem. Na drodze między mną a Panem Jezusem pojawiają się jakieś straszne obrzydliwe potwory. Jedne podobne do małp, inne do byków, inne do świń lub do niedźwiedzi. Prawdziwych zwierząt nie bałbym się tak bardzo. Ale te bydlęce postacie miały oczy rozumne i miny tak szydercze i gesty tak okrutne, że struchlały patrzyłem, co z tego będzie. Zbliżały się do mnie z hałaśliwym śmiechem, z bluźnierstwem, z okrzykiem zwycięstwa. Już, już są przy mnie te niepojęcie potworne małpoludy, już chcą mnie chwytać w swe obrzydliwe pazury. — Krzyknąłem wtedy z całej siły — i obudziłem się. Nadbiegła siostra, przelękniona krzykiem, chciała wołać doktora, tak strasznie wtedy wyglądałem. Uspokoiłem ją, jak mogłem, ale snu swego nie wyjawiłem...

Tego samego dnia wieczorem klęczałem (po kilku latach) u kratek konfesjonału. Byłem przekonany, że to jest jedynie mądra i konieczna rzecz, mój obowiązek.

Opisał brat Filina.

Z dawniejszych lat.

Powieść.

Miało się pod wiosnę. Słońce w całym swoim blasku zaglądało do wszystkich zakątków, uśmiechając się wychodzącym z ziemi zielonym trawom i pękającym na krzewach i drzewach pąkom — rozlewało się złotem po kałużach i wodach, a ciepłem i weselem po twarzach ludzi. Wszędzie budziło się nowe życie. Z pod topniejącego śniegu ukazywały się bieluchne gwiazdki śnieżek, bazie srebrzyły się puchem na prętach wierzbiny, gałęzie orzechów okryły się szarymi wisiorkami kwiecia — ptactwo rozświergotało się przeróżnymi głosikami; słowem — powietrzem i ziemią szło wielkie, prężące wszystko rozradowanie.

Na polu poza wioską Rozsową, stały niedaleko siebie dwie samotne chaty. Musiały już liczyć sobie sporo lat, bo i zapadły się już trochę w ziemię i słomiane dachy pokrywał zielony mech grubą warstwą.

W jednej z nich mieszkała biedna wdowa z córką, a całym ich majątkiem była chyba jedyna krowina.

W drugiej mieszkała również wdowa ze staruszkiem ojcem i dwoma synami, z których starszy był już dorosłym parobczakiem. Ci już byli nieco zasobniejsi, bo dzierżawili większy kawałek pola i w stajni prócz dwóch krów, trzymali dwa robocze woły.

Mieszkańcy obu chat żyli z sobą w takiej przyjaźni, jakby byli jedną rodziną, kochali się i pomagali sobie wzajemnie. Starszy Jaśko obrabiał wołami pole sąsiadki, Terenia chodziła koło bydełka Jurasów, pasła razem ze swoją krówką, pomagała im przy żniwach — i nigdy nie spierali o to, kto komu więcej pomógł przy pracy. Nie obchodziło ich nic to, co się na szerokim świecie działo, zadowoleni z kawałka zapracowanego ciężko chleba, żyli sobie po Bożemu i nie wzdychali za czemś lepszem. Ich świat sięgał z jednej strony po wioskę i malutki kościółek z wieżyczką — z drugiej w daleką równinę polną i rozpostarte nad nią niebo. Zwłaszcza teraz z nastaniem wiosny, wszystko im się uśmiechało i śpiewało.

Ale i wśród tej samotności i ubóstwa zagościł cichy Anioł szczerej i niewinnej miłości. Jaśko z Terenią pokochali się poczciwie, a serdecznie, nawet nie wiedząc, kiedy to na nich przyszło. Stykając sie z sobą przy pracy jedno i drugie zaczęło na siebie mile i z upodobaniem spoglądać, uczuwać żywsze bicie serca, rumienić się — słowem jak się to mówi, mieć się ku sobie, aż się to rozwinęło w prawdziwą, prostą, a poczciwą miłość wzajemną. Nie mówili sobie o tem, ale rozumieli to i odczuwali. Ale gdzież jest róża bez cierni?

Ponad cichem rozsłonecznionem miłością życia dwojga młodych i ich rodzin zawisła czarna chmura, z której lada chwila miał wypaść piorun, druzgocący ich szczęście.

Miejscowość o której mowa znajdowała sie podówczas, jak się to mówiło, pod Moskalem. Jaśko miał stawać do wojska, a kto z poborowych wyciągnął los, ten się stawał rekrutem i musiał lata całe służyć w carskiej armji. A los takiego, zwłaszcza Polaka, był okropny. Jeśli po odbytej służbie wracał do rodziny, to najczęściej zmieniony do niepoznania — już nie Polak, ale zmoskwiczony brodiaga.

To też stawania do branki, trwogą napełniał serca, a gdy nieszczęsny wyciągnął los, to w kalendarzu naznaczono go czarnym krzyżykiem.

Takim smutnym dniem dla Jaśka, a więc i Tereni i obu rodzin był 13-ty marca 1833 roku.

Razem z Jaśkiem poszło tak do Brześcia jeszcze 10 poborowych parobczaków.

Obydwie matki, t. j. Jaśkowa i Tereni cały prawie dzień przeklęczały przed obrazem Matki Boskiej Częstochowskiej, wylewając łzy i prosząc o zmiłowanie Boże nad Jaśkiem. Stary dziadek nie mógł sobie znaleźć miejsca — to siadał przygnębiony na ławie, to wychodził przed dom. A Terenia?

Biedna dziewczyna poszła do stajenki, do swojej kochanej krówki krasuli, przytuliła się do jej mocnego łba i płacząc, użalała się przed nią ze swojego smutku i serdecznej obawy o los ukochanego chłopaka.

Na obydwie chaty padło okrutnie ciężkie przygnebienie i jakby przeczucie bliskiego nieszczęścia. Tylko czasem zaryczał któryś z wołów, przywiązanych do żłobu i tak przerwał ciążącą wszystkiem jak kamień, ciszę. Wyciągnie los, czy nie wyciągnie, pytały z trwogą niespokojne serca.

Było już popołudniu, kiedy Terenia podeszła do opartego na kiju przed domem dziadka i spojrzała mu w oczy, jakby chciała wyczytać w nich uspokojenie dla siebie. „Ufaj dziecko — rzekł starzec — Pan Jezus nas nie opuści" — ale chyba Jaśko za chwilę będzie z powrotem, to pójdziemy mu naprzeciw. I puścili się oboje dróżką wiodącą do wsi. Staruszek spostrzegł, że dziewczyna smutna i blada i jakoś jej nie sporo się idzie, więc zaczął ją pocieszać i dodawać otuchy.

Oj dziaduniu, odparła Terenia, jakieś złe przeczucie mi mówi, że Jaśko wyciągnął nieszczesny los i pójdzie od nas w sołdaty. O Boże, Boże! co ja pocznę, co my wszyscy poczniemy bez niego? Ani chybi, zmarnuje sie nam i zginie! O! zawołała, patrząc przez przydrożne krzaki, słyszysz dziadziu, coś tam woła i jęczy!

Co? gdzie? Co ci się zwidziało, dziewczyno? nic nie słyszę.

Ale słychać dziadziu — o, słuchaj, tam... zawołała trwożnie.

E, to pewnie wyje pies u Matlaków — musiała zamrzeć chora Matlakowa — świeć Panie nad jej duszą!

Ale czemu to dziecko, tak ci o Jaśka chodzi? Toć przecież mnie i matkę, dla których pracował tak poczciwie i nas żywił, więcej to obchodzi. My już starzy i pracować nam trudno, a jeżeli Pan Bóg tak dopuści, że chłopiec wyciągnie ten nieszczęsny los i będzie musiał iść na żołnierza, to nas i w tej naszej biedzie poratuje.

Na te słowa dziadka Terenia wybuchła płaczem. Wreszcie wśród łez odpowiedziała: To nie o to chodzi, dziadziu! Nie będziecie mogli wy pracować, to ja silna, potrafię wam dopomódz — ale co pocznie biedny Jaśko? Będzie musiał słuchać przekleństw i wyzwisk, nieraz dostanie i nahajką, zamkną go w areszcie o głodzie i zamęczą tak, jak biednego Pawła Skrudlikowego przed pół rokiem... Nikogo tam swojego nie zobaczy, ani matki ni mniejszego Antka, ani Was, ani... tylko samych tych szkaradnych sołdatów...

Nie rozdzierajże mi serca dziecko, twoja mowa — odparł starzec — czemu to się miałoby stać koniecznie? Coś mi w duszy mówić, że i jego i nas Bóg od tego nieszczęścia ustrzeże.

Terenia nie odpowiedziała już nic na to, płakała tylko i szła obok starca, aż doszli do samej wsi. Tu zastali całą gromadę ludzi, oczekujących powrotu tych, co poszli ciągnąć losy przed komisją wojskową w Brześciu.

Łatwo było poznać tych, którzy wśród tych co mieli nadejść, oczekiwali z trwogą syna czy brata czy narzeczonego. Matki trzymały zapaski przy oczach i płakały, ojcowie byli zatroskani i pobladli, niejedna z dziewcząt kręciła się niespokojna. Inni mniej zainteresowani, wypowiadali, co im przyszło do głowy lub żartowali. Wśród tych drugich dowcipkował na temat życia żołnierskiego szczególnie kowal, były żołnierz. A czy to źle być wojakiem? powiadał — codzień mięso i piwo, fasuje się pieniądze, pośpiewa się i pobawi — czego jeszcze chcieć?

Ale to nie pocieszyło ani płaczących kobiet, ani osowiałych ojców na myśl, że ich chłopaki mogą być sołdatami.

Wtem zaczęto wołać: o idą, idą!

Rzeczywiście za drzewami na skręcie drogi ukazali sie wracający z branki rekruci. Ci, co czekali na nich, puścili się naprzeciw, odgadując z miny i zachowania się wracających, który wzięty, a który wolny. Patrzący zauważyli, że niektórzy wymachywali rękami i czapkami, a niektórzy zataczali się, widocznie byli pijani.

Biedna Terenia drżąca i blada szukała oczyma Jaśka. Naraz spostrzegła go idącego na ostatku i krzyknęła: Boże! Boże; i byłaby upadła, gdyby jej nie podtrzymał dziadek.

Po chwili Jaśko zbliżył się do dziadka, pocałował w rękę i pokazał mu nieszczesny numer, który wyciągnął. Potem przypadł do dziewczyny prawie nieprzytomnej z boku i głosem przepełnionym łzami szepnął: Tereniu! co my teraz zrobimy?!

Starzec i dziewczyna długą chwilę milczeli przybici nieszczęściem.

A Jaśko chwycił się za głowę i jeszcze żałośniej począł powtarzać: Oj biedna moja matko!

Ale na te słowa Terenia zerwała się, jakby w nią weszła jakaś nowa moc, otarła łzy i zawołała: Jasiu! Pan Bóg chciał, co się stało — ja skoczę naprzód i powiadomię twoją mamę, żeby ją to nie zabiło. I pędem puściła się ku domowi.

Starzec z Jaśkiem powoli zaczęli się posuwać drogą, nie mówiąc prawie nic do siebie — bo i o czem mieli mówić, kiedy ciężka zgryzota obsiadła im dusze.

Ks. Wł. Wojtoń, T. J.

Obrazki misyjne.

XIV.

I tego roku znowu na maj wiodła mnie Matuchna Boża na Kresy wschodnie, na Wołyń. Tam jedno serce polskie — katolickie, droższe niż sto na zachodzie Polski, bo ich garstka, bo rozrzuceni w morzu prawosławia, bo opuszczeni, bo ciemni i biedni, bo narażeni na agitację sekciarską, która na glupocie najlepiej żeruje. Trzeba ratować zagrożone dusze polskie kresowe. — Tu teren prawdziwie misyjny.

Przykre, długie podróże przedemną, twarde łoże, ciasne, liche mieszkanie, skromny posiłek, ciężka praca; ale Pana Jezus dodaje sił, zapału, ochoty do pracy, do trudu, do poświęcenia.

Jadę w nocy na wózku wołyńskim od Ostroga samą granicą bolszewicką 24 klm. Księżyc słabo oświetla polną drogę, rzeczkę, domy, lasy, pola z polskiej i bolszewickiej strony. Widać światła na gęstych strażnicach bolszewickich. Na skraju lasu przy drodze nagle słyszę głos: „Stój! kto jedzie?“ — „Jezuita z Krakowa na misje do Noworodczyc“. „Jechać dalej!“ To żołnierz polski na warcie stojący przy strażnicy polskiej zatrzymał nas. — Patrzę lepiej drewniany dom ogrodzony, migocze światełko lampki pod figurą Matki Boskiej. Rozrzewnił mnie widok: Grota, w niej figura Niepokalanej z rękami wyciągniętemi do drogi, do granicy, a u stóp lampka płonie i żołnierz polski strażuje w ciemną noc pod osłoną Matuli Bożej. — Tam za rzeczką kult djabła, a tu Polska, królestwo Marji, więc Ona czuwa, a przy Niej polski żołnierz, rodem gdzieś z pod Krakowa, strzeże polskiej ziemi, polskich domów, polskiego ducha katolickiego. Tu na granicy bolszewickiej czuje się, czem jest Polska. Tu kościoły budują, Boga adorują, Msze św. odprawiają, lud się modli, śpiewa, osadnicy wojskowi na samej granicy na wzgórzu krzyż ogromny postawili, zwrócony do bolszewji i śpiewają wieczorem litanję do Matki Boskiej; a **tam** zamknięte kościoły, zamknięte usta na chwalenie Boga, wygnani lub wymordowani kapłani, nienawiść Chrystusa, szyderstwo z wiary od dziecka odłączają w szkole. Cześć boską oddają Leninowi!

Nauczyciel bolszewicki mówi do dzieci: „Dzieci, proście Boga chrześcijańskiego, niech wam da teraz chleba, boście głodne“; dzieci proszą; „widzicie, niema Boga, bo wam chleba nie daje; „a teraz módlcie się do Lenina“ i z nimi prosi sam nauczyciel, nagle rozsuwa ukryty na

strychu bolszewik powałę i sypią się kromki chleba i cukierki. — Wówczas nauczyciel powiada naiwnym dzieciom: „widzicie, kto jest bogiem(?) waszym, kogo macie czcić“. — I tak djabelską, podstępną robotę uprawiają na małych, nierozumiejących dzieciach.

Przypomniało mi się w drodze zdarzenie z przed roku na granicznej placówce w Korcu. Nauczycielka polska przyprowadza mi chłopczyka dwunastoletniego, który w zimie przekradł się z bolszewji do Polski; przebywa obecnie w sierocińcu i chodzi do szkoły. — Pytam się chłopca: „czemuś uciekł stamtąd?“ — „Rodzice moi — mówi — kazali mi uciekać do Polski, bo ja Polak - katolik, a tam djabła czczą, a nie Pana Boga“. „A jakeś się przedostał?“ — „Na łyżwach jechałem z czarnym kawałkiem chleba pod pachą, przy granicy rozglądnąłem się, czy nie widać gdzie strażnika bolszewickiego, poleciłem się Matce Boskiej i minęły mnie kule bolszewickie“. „A nasi żołnierze widzieli ciebie?“ — „Otoczyli mnie a ja im powiedziałem: czekajcie, bom przyrzekł rodzicom, że jak się dostanę do Polski, to głośno za nich pacierz zmówię zaraz; klęknąłem na śniegu, zwróciłem się w stronę domu rodzinnego pod bolszewikami i głośno zmówiłem: „Ojcez nasz... Zdrowaś i Pod Twoją Obronę“... Żołnierze polscy łzy mieli w oczach i ze mną poklękali na śniegu, gdym skończył pytali mnie: skąd jestem i do kogo chcę pójść? Ja im powiedziałem: Rodzice mi mówili: idź do Polski, tam są dobrzy ludzie, to cię przyjmą, tam szkoła polska, tam kościoły otwarte, tam można głośno się modlić, Boga kochać, tam wyrośniesz na dobrego Polaka - katolika! I przyszedłem“. — Dobry ten chłopiec, dobrych rodziców, wychowuje się w sierocińcu, pilnie się uczy, czasem w kościele zapłacze, gdy wspomni na swoją matkę i ojca, jęczących w bolszewickich pazurach.

Mówią agitatorzy bolszewiccy o raju bolszewickim, a tam piekło na ziemi. Cała zgraja rządzących, to wcielone djabły, które dręczą ciągle ludzi, ograbiają z ostatniego ziarna, pchają do nędzy strasznej, sto razy gorszej, niż u nas, jak opowiadali mi naoczni świadkowie, pędzą do pracy we dnie i w nocy, prześladują Boga i ludzi. — Płacą ogromne sumy szpiegom i agitatorom, by zachwalali po Europie raj bolszewicki i siali bolszewizm w sercach.

Jadąc powoli, zatrzymali nas nasi żołnierze przy drugiej i trzeciej polskiej strażnicy. Na rozmowie z Ks. proboszczem, który mnie wiózł i na rozmyślaniu i na modlitwie (szczególnie na pasie neutralnym) — polecałem duszę moją Bogu, żeby mnie jaka kula bolszewicka w tę noc nie trafiła, o co tu najłatwiej przy granicy, jak i w całej bolszewji; łatwiej o kulę, niż o chleb; upłynęło mi 4 godziny drogi; nad ranem stanęliśmy na miejscu.

Po paru godzinach snu rozpocząłem misje w nowym kościele przy granicy; macierzysta parafja w bolszewji, patrzyłem się z ambony na ten kościółek opuszczony i na ten lud tam opuszczony, który się zapewne domyślał, że tu coś jest, bo ciągle dzwoniono i ciągle pełno ludu koło kościoła musieli widzieć.

Rozpoczynając misje w tej nowej parafji granicznej, powiedziałem ludowi: „Na pamięć waszych rodziców, których kości tam spoczywają

za granicą zaraz, na pamięć waszych braci i krewnych, którzy tam zostali, a na kolanach by tu szli te 3 klm. na misje, zaklinam was, rodacy! przychodźcie! Słuchajcie, rozważajcie te prawdy Boże! Byście byli prawdziwymi strażnikami polskich sumień katolickich. Będziemy się modlić codziennie tutaj za rodaków naszych, by ich Bóg wyzwolił z djabelskiej niewoli bolszewickiej...

Módlcie się i o to Wy, Czytelniczki drogie!

Ks. Sz. Jarosz, T. J.

Sprawozdanie

Z działalności Stowarzyszenia sług katolickich pod wezwaniem św. Zyty we Lwowie za rok 1931.

Z końcem roku 1931 liczyło Stowarzyszenie 1200 członków. Ilość członków wzrosłaby niezawodnie znacznie gdyby Stowarzyszenie mogło przyjmować Rusinki, których bardzo wiele zgłasza się z miasta i Wschodniej Małopolski. Dziewczęta te w poszukiwaniu służby przyjeżdżają ze wsi, a nie znając miasta, błądzą i tylko dobrzy ludzie przyprowadzają je do Stowarzyszenia. aby nie wpadły w niepowołane ręce. W roku sprawozdawczym zaopiekowano się tego rodzaju dziewczętami w 200 wypadkach.

Z powodu krytycznych warunków gospodarczych i bezrobocia napływ członkiń przejściowych, które z powodu braku zajęcia, mogą chwilowo zamieszkać w lokalu Stowarzyszenia, był tak wielki, że mimo dużej ilości łóżek musiała znaczna ich część spać na siennikach.

Stałych mieszkanek przebywa w Stowarzyszeniu 50. Są to przeważnie staruszki i młode, chorowite niezdolne do pracy.

Osobna sala przeznaczona jest dla ciężko chorych, które w razie potrzeby mają zapewnioną pomoc lekarską i otrzymują bezpłatnie lekarstwa. Bezpośrednio przy tej sali znajduje się Kaplica. gdzie od czasu do czasu odprawiają się nabożeństwa, aby te chore, które nie mogą opuścić łóżek. nie były pozbawione pociechy religijnej.

Kuchnia. którą prowadzi Stowarzyszenie we własnym zarządzie, wydaje obiady dla gości obcych za skromną opłatą. Z powodu silnej konkurencji wydano w roku sprawozdawczym mniej obiadów, aniżeli w roku poprzednim. Czysty dochód z kuchni przeznaczony jest na utrzymanie stałych mieszkanek schroniska, a bezrobotne otrzymują ciepłe pożywienie za minimalną opłatą.

W Stowarzyszeniu zainstalowana jest pralnia oraz łazienki. gdzie przez cały dzień jest do dyspozycji woda zimna i gorąca. W roku ubiegłym wydawano kąpiele przeważnie bezpłatnie, aby utrzymać w schronisku czystość i zdrowie.

Bibljoteka Stowarzyszenia otwarta jest w pierwszą niedziele miesiąca popołudniu. książki wypożycza się członkiniom bezpłatnie aby miały w chwilach wolnych zdrową i moralną lekturę.

Oprócz ogólnych zebrań miesiecznych i zebrań dziesiętniczek obchodzono uroczystość Opłatka i Święconego. Na zebraniach tych urządzono dla członkiń skromne przyjęcia, urozmaicone deklamacją, śpiewem i loterją fantową. Nadto w celu odciągniecia dziewcząt od wałęsania się po ulicach lub miejscach dla nich nieodpowiednich zbiera się je w każdą niedzielę popołudniu w Stowarzyszeniu urządzając dla nich próby przedstawień amatorskich i śpiewu chóralnego. Dwa razy do roku odbywają sie rekolekcje. główne około Wielkiej Nocy w kościele OO. Jezuitów, a drugie trzydniowe przed ołtarzem Patronki Stowarzyszenia Św. Zyty, zakończone przedstawieniem Św. Zyty.

Stowarzyszenie posiada pozatem letnisko koło Lwowa w Rzęsnie Polskiej składające się z 12 morgów ziemi. zabudowań gospodarskich, dużego ogrodu owocowego i domu mieszkalnego o sześciu pokojach z kuchnią. W letnisku

przebywało oprócz stałe zajętych tam dziewcząt, 45 kuracjuszek na wywczasach letnich. W lecie urządzono tam zabawy towarzyskie.

Święta Bożego Narodzenia obchodzono bardzo uroczyście i mimo kryzysu gospodarczego, który Stowarzyszenie również bardzo boleśnie odczuwa, zasiadło do stołu wigilijnego 85 członkiń, spędzając miłe czas przy Bożem drzewku i śpiewie kolęd jak w gronie rodzinnym.

Dobre rady na lato.

Jak radzić sobie na letniskach bez lekarza i apteki.

Rozumny zwyczaj spędzania całego lata na wsi ma jednak i pewne ujemne strony. Najgłówniejszą jest brak w wielu letniskach lekarza i apteki. Brak ten daje się odczuć w razie nagłego zasłabnięcia, nieszczęśliwych wypadków, a o to nie trudno, zwłaszcza tam, gdzie są dzieci. Należy więc być przygotowanym, aby radzić sobie w takich wypadkach.

Najpospolitszemi zasłabnięciami podczas letnich miesięcy z ich obfitością owoców i upałami, powodującemi picie wielkich ilości zimnych napojów, są rozstroje gastryczne, wyrażające się w postaci nagłych silnych bólów żołądka, biegunki, mdłości i wymiotów, a także podniesionej temperatury. Pierwsza domowa pomoc w tym razie powinna polegać na środkach łagodzących, na zastosowaniu surowej diety, ograniczając się do przecedzonych bardzo słonych i równie mało kraszonych kleików z kaszy owsianej czy jęczmiennej, odwarów z ryżu, z czarnych jagód, oraz do podawania ciepłej, lekkiej, mało ocukrzonej herbaty. Konieczny przytem jest spokój, leżenie w łóżku, oraz zastosowanie ciepłego okładu na brzuch.

Moda opalania się i wystawiania twarzy, obnażonej szyji i ramion na działanie palących promieni słońca, naraża na bolesne zapalenie skóry, a nawet niebezpieczeństwo udaru słonecznego. Bolesne oparzeliny skóry leczyć się dają najlepiej przez smarowanie dotkniętych miejsc wazeliną i posypanie pudrem talkowym, przy wypryskach, do jakich często dochodzi, należy smarować maścią cynkową.

W razie udaru słonecznego, wyrażającego się ciemno-szkarłatnem zabarwieniem skóry, utrudnionym oddechem, uczuciem bliskiem omdlenia, często zupełną utratą przytomności, należy bezzwłocznie ułożyć chorego w miejscu zacienionem (koniecznie na otwartem powietrzu), zdjąć z niego wszystkie ciaśniej przylegające części ubrania; tułów i głowę unieść nieco wyżej. Należy obficie oblewać zimną wodą głowę, twarz i szyję, jeżeli chory jest w stanie łykać, dawać mu do wewnątrz zimne napoje: lemonjadę, lekko osłodzoną zimną herbatę, także krople walerjanowe. — Podczas wszystkich tych zabiegów wachlować nieustannie twarz chorego, aby mu zapewnić dopływ świeżego powietrza, dla pobudzenia normalnego obiegu krwi rozcierać mu nogi i ręce. W razie przedłużającego się utrudnionego oddechania, zastosować oddechanie sztuczne przez podnoszenie ujętych w łokciu rąk pacjenta aż do wysokości jego głowy. Potem po krótkiej pauzie (policzyć zwolna do trzech) opuścić ponownie ręce w dół aż do klatki piersiowej, silnie je do niej przyciskając, co powoduje wydech.

Te same zabiegi stosować należy przy ratowaniu wyciągniętych z wody topielców, co nierzadko zdarza się na wsi przy niedostatecznem zabezpieczeniu miejsc dla kąpiących się w rzece. W tych wszelako wypadkach należy przedewszystkiem opróżnić jamę ustną i gardzielową, a także żołądek i płuca, od nagromadzonej w nich wody i szlamu. Jamę ustną i gardzielową opróżnia się przez wprowadzenie możliwie głęboko do jamy ustnej owiniętego w czystą płócienną szmatkę palca. Potem ratujący kładzie topielca brzuchem na dół po przez swoje kolano tak, aby klatka piersiowa ratowanego zwisała swobodnie, głowę odchyla mu nieco wtył, wywierając przytem ręką ucisk na plecy, co przyspiesza i ułatwia odpłynięcie resztek wody, jaka dostała się do brzucha i dróg oddechowych. Uratowanego należy położyć do łóżka i pod kołdrą rozcierać mu ogrzaną flanelką członki, dopóki całe ciało zupełnie się nie rozgrzeje.

W wypadkach ukąszenia przez owady, zwłaszcza osy i pszczoły, stosować okłady ze spirytusu. W wypadkach oparzeń oczyścić oparzone miejsce możliwie delikatnie i dokładnie ciepłą wodą, czy spirytusem poczem nałożyć opatrunek, używając do tego płatków gazy, zwilżonych mieszaniną z oleju lnianego i wody wapiennej. W razie mocno krwawiących skaleczeń, silnie podwiązać miejsce powyżej krwawienia ręcznikiem czy chustką, obmyć samo miejsce skaleczone pod bieżącą wodą, zajodynować je, położyć sterylizowaną gazę, watę i zabandażować.

Jak się odżywiać podczas lata?

Natura daje nam wyraźne wskazówki, w czem należy szukać nadewszystko pożywienia w okresie upalnego lata. Obfitość jarzyn i owoców, dojrzewających o tej porze roku, stanowi wskaźnik najlepszy w tym względzie. Bogactwo i urozmaicenie paszy na pastwiskach dla bydła mlekodajnego, wpływa na podniesienie obfitości i pożywności mleka i przetworów mlecznych: masła, sera, śmietany.

Najwłaściwszą dietą w porze letniej, zwłaszcza upalnej, jest odżywianie jarskie, jarzynami, sałatami, owocami, mlekiem i wodą z dodatkiem cukru i cytryny, czy soków owocowych. Kto jednak nie może obejść się bez mięsa, ma w lecie młody drób: kurczęta, nietłuste kaczki, a także ryby rzeczne, oczywiście żywe — śniętych w lecie gotować, ani smażyć, czy piec nie należy, ze względu na łatwe psucie się ich i wytwarzanie niebezpiecznego rybiego jadu. Posiłki mięsne, czy rybne, także jaja, zatem wszystkie pokarmy azotowe, mogą być jednak spożywane w porze upałów letnich conajwyżej raz dziennie, przy obiedzie, nigdy przy kolacji, ani przy rannem śniadaniu. Wszelkie posiłki poza obiadem, składać się mogą z pieczywa, masła, mleka, miodu czy marmelad lub galaret owocowych, z jarzyn, sałat i owoców, zarówno surowych, jak i w kompotach, wreszcie z pokarmów mącznych, klusek i kasz, okraszonych masłem.

Za napój woda, o ile można źródlana, a w braku dobrej, nadającej się do picia w surowym stanie, zakwaszona sokiem cytrynowym i osłodzona cukrem, albo też tylko przegotowana i ostudzona. Możliwie należy unikać podczas upałów wszelkich napojów wyskokowych, piwa, wódki, a nawet wina, które nietylko nie gaszą pragnienia, ale podnoszą i tak spotęgowane upałem ciśnienie krwi. Najlepiej chłodzi i gasi pragnienie zimna osłodzona herbata, także lemonjada.

Na ranne śniadanie: herbata czy lekka kawa, mleko, pieczywo, masło, miód. Na obiad: zupa jarzynowa, bezmięsna, zabielona śmietaną, jedno lekkie danie mięsne czy rybne, duży półmisek sałaty, kilka jarzyn do wyboru, zamiast wszelkich tłustych i ciężkich legumin owoce we wszelkiej postaci: surowe czy w kompotach; na podwieczorek znów owoce i kawałek chleba z masłem; na wieczerzę: zsiadłe mleko z kartoflami, danie jarzynowe; kto przywykł do gotowanej kolacji — kluseczki na mleku, kasze, omlety ze świeżą konfiturą, za napój lekka herbata, pieczywo, masło i znów do poduszki trochę owoców. Jadłospis bogaty i urozmaicony, nie przeciążający żołądka, nie drażniąc kanału pokarmowego, a zatem jedynie odpowiedni na porę upalną, kiedy należy wogóle jadać mniej, a nadewszystko rzeczy lekkostrawne.

Jak się ochłodzić?

W okresie dotkliwych upałów. Człowiek szuka ucieczki od gorąca. Ale wszystkie znane nam i powszechnie stosowane środki ochładzające działają krótko, poczem tem dotkliwiej odczuwamy upał.

Uczeni fizjologowie nie od dziś pracują nad wynalezieniem sposobów, zapomocą których możnaby znacznie redukować u człowieka przykre uczucie gorąca i zapewnić mu pewne możliwości ochładzania organizmu. Pewien uczony obliczył, **że człowiek spaliłby się dosłownie w ciągu 36 godzin, niezależnie od pory roku,** gdyby przestały funkcjonować w organiźmie jego organy, normujące ciepłotę ciała i działające ochładzająco. Przemiana materji nieustannie dokonywująca się w organiźmie ludzkim, wykazuje nadmiar ciepła, które musi być w jakiś sposób usunięte. Kiedy latem odczuwamy dotkliwe gorąco, to przyczyną tego jest nie palące słońce, lecz nieustannie nagrzany piec wewnątrz naszego ciała, które przy dużem cieple zewnętrznem, przechodzi kryzys wydzielania ciepła nazewnątrz. Uczucie gorąca powoduje nie zewnętrzny upał, lecz wewnętrzne ciepło. Jeśli temperatura

ciała ludzkiego ma nie wzrastać ponad normę, to organizm człowieka musi codzień wydzielić 2400 kaloryj ciepła.

Ta ilość ciepła wystarcza do ogrzania basenu, napełnionego 2400 litrami wody, o jeden stopień wyżej. Podczas upałów serce w szybszem tempie pompuje krew do naczyń krwionośnych, aby tutaj ochłodzić ją nieco przez zetknięcie skóry z powietrzem.

Doświadczenie wykazuje, że człowiek wytrzymuje w ciągu dziesięciu minut wściekłą temperaturę 130 stopni Celsjusza powyżej zera. Ale serce uderza wówczas 160 razy na minutę. Skóra staje się ogniście czerwona. Naturalnie człowiek wytrzymuje znacznie gorzej wysoką ciepłotę wody, niż powietrza. Rekordem wytrzymałości ludzkiej jest tutaj ośmiominutowa kąpiel w wodzie o temperaturze 50 stopni C. powyżej zera. Kąpiele parowe powodują wzrost temperatury ciała do 41 stopni, ale zato potem następuje przyjemne ochłodzenie. To też w Japonji jako długotrwały środek ochładzający, stosowane są kąpiele tak gorące, jak tylko człowiek może wytrzymać. Zgoła inaczej działają kąpiele zimne: dają ochłodzenie natychmiastowe, lecz krótkotrwałe, a wkrótce potem następuje zwiększone poczucie gorąca.

W drodze przeprowadzonych eksperymentów, uczeni dowiedli, że znakomitym środkiem ochładzającym zarówno dla zwierząt jak i dla człowieka jest stosowanie specjalnej podstawy — rozprostosowania i rozłożenia jak najszerzej rąk i nóg. Uczeni wychodzili tu z założenia, że w okresie zimna człowiek się tuli, aby poczucie zimna zmniejszyć. Jednak — środek ten jest zawodny, gdyż żaden człowiek nie wytrzyma np. chodzenia z rękoma podniesionemi do poziomu, aczkolwiek trzygodzinne wiszenie zwierząt z rozpostartemi członkami zmniejszało temperaturę ich ciała o pełnych 12 stopni.

Natomiast wcale skutecznym i możliwym do zastosowania środkiem ochładzającym jest — puszczenie strumienia zimnej wody w ciągu paru minut na arterje. Naturalnie — odzewnątrz. Po takim zabiegu odczujemy w całem ciele znaczne ochłodzenie. Przez zabieg ten woda chłodzi krew, przepływającą przez arterje, a krew ochładza zkolei cały organizm. Stosując ten zabieg, można być zupełnie pewnym, że największe gorąco przetrzymamy dosłownie z zimną krwią.

Nie mówimy tu oczywiście o najpopularniejszym środku ochładzania skóry, t. j. o zimnych kąpielach i o chodzeniu w lekkich strojach.

Jak należy się kąpać?
Zimne kąpiele jako najskuteczniejszy środek hartowania.

Hartować się trzeba koniecznie, pytanie tylko jak i kiedy. Odróżniamy dwa rodzaje hartowania ciała. Pierwszy polega na ogólnem przyzwyczajaniu się do przebywania na powietrzu, bez względu na jego temperaturę, czy stan pogody. Drugi — na działaniu na skórę zimną wodą w celu przytępienia tak zwanych odruchów zimna. Więc kąpiele rzeczne czy morskie, prysznice, wreszcie zimne nacieranie całego ciała.

Wszystkie te zabiegi, wykonywane rozważnie, z zachowaniem odpowiednich środków ostrożności, nadewszystko planowo i systematycznie, doskonale spełniają swoje zadanie, osłabiając wrażliwość naszego układu nerwowego na nagłe zmiany temperatury. Pamiętać jednak należy, że ten sposób hartowania, jeżeli ma być skuteczny, musi być prowadzony stale, bowiem, jak wykazuje doświadczenie — po przerwaniu odnośnych manipulacyj, układ nerwowy tem rychlej powraca do dawnego stanu przewrażliwienia.

Pierwszym środkiem ostrożności, który zachować należy przy używaniu rzecznych czy morskich kąpieli — także kąpieli w basenach — jest zanurzanie się w wodzie dopiero po zupełnem wypoczęciu i ochłonięciu ze zgrzania po spacerze, jaki odbyliśmy, aby dostać się do kąpieli. Osoby szczególnie wrażliwe na nagłe zetknięcie się z zimną wodą, winny przed wejściem do kąpieli natrzeć zimną wodą kark, piersi, brzuch, a zwłaszcza okolicę serca, aby stopniowo oswoić się z zimnem, bowiem nagły wstrząs, spowodowany ostrą zmianą temperatury środowiska, może wywołać niebezpieczny skurcz naczyń krwionośnych.

Nie należy też wchodzić do zimnej kąpieli o przepełnionym żołądku. System osuszania się po zimnej kąpieli na piasku wybrzeża na pełnem słońcu nie należy do trafnych, ani godnych zalecania. Nadewszystko narażać to może na niebez-

pieczne u osób z delikatniejszą skórą, zwłaszcza oparzenia słoneczne, wywołujące często nader bolesne stany zapalne skóry, oraz co gorzej, na porażenia słoneczne, występujące w postaci gwałtownych mdłości, silnego bólu głowy, a nawet utratę przytomności. Lekarze coraz bardziej też ostrzegają przed nadmiernem wystawianiem ciała, nadewszystko nieosłonietej głowy, na wpływ palących promieni słońca. Po kąpieli najlepiej przedewszystkiem osuszyć skórę, silnie wycierając ją włochatem prześcieradłem czy ręcznikiem, aby wywołać żywszy obieg krwi, a dopiero potem odpocząć na piasku wybrzeża. aby po spożyciu podczas tego odpoczynku przyniesionego ze sobą posiłku mieć siły do odbycia dłuższej przechadzki.

Rozpocząć używanie zimnych kąpieli należy podczas dni ciepłych, aby potem nie przerywać ich już podczas pory chłodniejszej aż do późnej jesieni. Zdarzają się odważni, kontynuujący kąpiele rzeczne i w zimie, jest to wszelako eksperyment nazbyt ryzykowny, którego polecać nie należy.

Dziewięć przykazań o kąpaniu się.

1) Nie wchodź do wody o pełnym żołądku. Po obfitem jedzeniu trzeba przeczekać dwie i pół godziny, po małej nawet zakąsce półtorej godziny.
2) Nie kąp się, gdy wskutek zmęczenia jesteś zgrzany. Do ochłodzenia ciała wystarczy kwadrans.
3) Nie kąp się nigdy, jeżeli jesteś pijany, lub nawet „podochocony".
4) Nie kąp się w miejscach, w których kąpanie jest niedozwolone.
5) Unikaj bystrych prądów, gdyż są one nawet dla dorosłych i dobrych pływaków niebezpieczne.
6) Strzeż się podczas kąpieli połykać wodę. Przedewszystkiem z wodą rzeczną lub basenową można wprowadzić w organizm zabójcze bakcyle. Woda połknięta nagle może sprowadzić chwilowy skurcz strun gardłowych, tak, że człowiek nie jest w stanie zawołać o pomoc i z powodu następującego braku oddechu popada w omdlenie i idzie na dno.
7) Jeżeli nie umiesz pływać, nie wchodź do wody głębiej, jak po pas, zwłaszcza na wodzie, której dokładnie nie znasz. Jeżeli chcesz się omyć i ochłodzić, zanurzaj się raczej po szyję we wodzie lub nurkuj w miejscu. Najbezpieczniej zaś w takich razach umywać się i chlapać wodą.
8) Kąp się jeżeli możliwe zawsze z kimś, który dobrym jest pływakiem, by ci w potrzebie mógł pospieszyć z pomocą.
9) Naucz się jak najprędzej pływać.

Co pić w czasie upałów?

Napój orzeźwiający, doskonały w czasie upałów: 1 kg porzeczek, pół kgr. malin zalać 4 litrami zimnej wody, zagotować i przecedzić przez worek płócienny. Do przesączu dodać 35 dkg cukru, a gdy przestygnie, 1 i pół kgr drożdży. Wziąć 10 butelek z wina. Do każdej włożyć po kilka małych rodzynków bez pestek, zlać do flaszek, których nie napełniać więcej, jak trzy czwarte objętości, bo płyn musuje; zakorkować i odrutować. Dobę trzymać w cieple, potem wynieść do piwnicy. Po 4 dniach mamy doskonały napój.

Kwas rosyjski. Do dużego kamiennego naczynia dać 80 dkg małych ususzonych kawałków chleba razowego. zalać 10 litrami wody, a gdy przestygnie wrzucić 3 dkg drożdży, pomieszać dokładnie i pozostawić na 12 godzin w spokoju. Potem przecedzić przez rzadki, płócienny worek i do przesączu wsypać 25 dkg cukru, 6 dkg rodzynków i dodać soku z pół cytryny. Po następnych 12 godzinach płyn zlać do flaszek (ale niezbyt pełno), które silnie zakorkować i zalakować. Pić można po 14 dniach. W dobrej piwnicy trzyma się kilka miesięcy.

Jak zapobiegać tyfusowi i jak go zwalczać?

Tyfus brzuszny, czyli dur brzuszny, choroba występująca nagminnie, zwłaszcza w porze letniej, jak u nas obecnie, wymaga wytężonej walki z nią nietylko władz sanitarnych, ale i całego społeczeństwa.

Wykrycie w 1880 roku przez Eberta zarazka duru, tak zwanej pałeczki, czy prątka Eberta, ustaliło źródło tej choroby. Zarazek ten wydziela się przeważnie w odchodach chorych na dur brzuszny, często wszelako bywa wydzielany i przez

osobniki zdrowe, zwłaszcza przez tych, którzy przebyli niegdyś dur i którzy w ciągu miesięcy i lat przechowują w swoim organiźmie, zupełnie już bez szkody dla samych siebie, żywe i zjadliwe zarazki tyfusowe.

Równie niebezpiecznemi roznosicielami zarazków duru są muchy, które przenoszą potem na łapkach i skrzydełkach zarazki tyfusowe na rozmaite artykuły spożywcze. Wreszcie trzecim, niemniej ważnym roznosicielem zarazków duru jest woda z zakażonych niemi studzien i zbiorników, której picie przenosi zarazki bezpośrednio do naszego żołądka. Dodać tu jeszcze należy, że zakażeniu durem najłatwiej ulegają ludzie przemęczeni fizycznie czy psychicznie, żyjący w znaczniejszych skupieniach, w warunkach niehygjenicznych. Im niższy jest stopeń kultury kraju, tem bardziej sprzyjające dla siebie podłoże ma tyfus. Faktem jest, że w każdej wojnie więcej ofiar padało wskutek duru, aniżeli ginęło od kul. Dopiero wprowadzenie podczas ostatniej wojny szczepień ochronnych w armjach walczących wpłynęło na olbrzymie zmniejszenie liczby zachorowań na dur pośród żołnierzy.

Z powyższego wynika, że mamy we własnych rękach dwa najważniejsze środki zwalczania tyfusu brzusznego: zachowanie skrupulatnej czystości i higjeny, oraz poddawanie się szczepieniom ochronnym.

Kardynalnemi przykazaniami w sprawie zwalczania duru brzusznego są: unikanie (poza wypadkami koniecznemi), jak pielęgnowanie chorego, stykanie się z chorymi na dur brzuszny, a nadewszystko z przedmiotami, które mogą być zanieczyszczone, więc pościeli, bielizny, naczyń, klozetów i t. p. — 2) staranne ochranianie od much pokarmów i napojów, które należy trzymać w zamkniętych szafkach pod przykryciem ze szkła, z gęstej siatki drucianej czy muślinowej lub z czystej szmatki płóciennej. — 3) wystrzeganie się picia wody w stanie surowym ze studzien i zwłaszcza z otwartych zbiorników wód, do których łatwo przesączają się zarazki durowe. — 4) spożywanie owoców, salat, ogórków, pomidorów — słowem wszelkiej surowizny — nieinaczej, jak po ubmyciu jej gotowaną, najlepiej gorącą wodą. — 5) obieranie owoców przed ich jedzeniem, zaś o ile owoce, jak wiśnie naprzykład, wszelkie jagody, porzeczki, agrest itp., które nie dają się obierać, zaleca się spożywać je podczas epidemji tyfusu w postaci gotowanych kompotów. — 6) picie mleka tylko przegotowanego. — 7) staranne mycie rąk wodą i mydłem przed każdym jedzeniem i przed każdym zetknięciem się z produktami spożywczemi. Mycie rąk i tępienie much — to dwa zasadnicze kanony samoobrony przed durem.

Jak widzimy więc: skrupulatne przestrzeganie przepisów czystości i higjeny oraz uodpornianie ustroju odpowiedniemi szczepionkami — oto jedyne prawdziwe skuteczne środki walki z durem brzusznym. Od nas samych więc zależy, by przez rozumne stosowanie tych środków uniknąć tak bardzo niebezpiecznej, często śmiertelnej choroby.

Mieszaniny chłodzące.

W porze obecnej bardzo mile widziane są chłodne napoje lub pokarmy, a lód nie wszędzie i nie zawsze można łatwo nabyć. Można jednak sporządzać do chłodzenia potraw mieszaniny chłodzące, które dobrze chłodzą nawet przy użyciu do ich sporządzenia zimnej wody. Jeżeli użyjemy zamiast wody lodu, wówczas oczywiście osiągnąć możemy temperatury praktycznie bardzo niskie, dochodzące do — 35 stopni Celsjusza.

Oto parę przepisów:

1) 1 część chlorku, 1 część saletry potasowej, 1 część wody (— 32 ° C).

2) 5 części chlorku amonu, 5 części saletry potasowej, 18 części soli glauberskiej, 16 części wody (28 stopni C.).

3) 1 część azotanu amonowego, 1 część wody (—25 do 30 stopni C.).

4) 5 części chlorku amonu, 5 części saletry potasowej, 16 części wody (27 stopni Celsjusza).

5) 1 część azotanu amonowego, 1 część sody krystalicznej, 1 część wody (— 35 stopni Celsjusza).

6) 5 części krystalicznego chlorku wapnia, 3 części wody (— 25 stopni C.).

Rozpuszczając wymienione sole, które dostać można w każdej drogerji, w podanych ilościach wody, przyczem musi się intensywnie mieszać, osiąga się w bezpośredniej bliskości naczynia z tą mieszanina silne ochłodzenie. Najlepiej

zatem umieścić naczynie z mieszaniną chłodzącą w innem naczyniu, którego zawartość chcemy ochłodzić.

Walczmy z największym wrogiem.

Któż nie zna największego wroga — muchy, która zjawia się razem z cieplemi promieniami słońca — wroga i szkodnika wsi i miast.

W mieszkaniach, w ogrodach, na podwórzach, w stajniach, w oborach i kurnikach — wszędzie jej pełno. Uprzykrza człowiekowi życie ciągłem bzykaniem, natarczywem nasiadaniem na rękach, twarzy i na jedzeniu; zanieczyszczając wszystko. Mnoży się z niepojętą wprost szybkością. Samica znosi naraz 120—150 jaj. Można więc sobie wyobrazić, coby się działo, gdybyśmy much nie tępili. Jajka swe składają muchy najchętniej w nawozie końskim, stąd jasne, że much tak wiele na wsi przy gospodarstwach, a przedewszystkime tam, gdzie nie jest dość czysto.

Dlaczego muchę nazywamy wrogiem i mamy ją tępić niemiłosiernie?

Wiemy od lekarzy, że muchy są roznosicielkami chorób, siadając i dotykając wszystkiego. Uczeni amerykańscy obliczyli, że jedna mucha dźwiga na sobie nieraz przeszło tysiąc bakcyli chorób najróżnorodniejszych. Epidemje chorób wybuchają przeważnie tam, gdzie wiele jest much, przenoszących ze śmietników, kanałów, zarazki na ludzi. — Jak tępić muchy?

Niezawodnym środkiem pozbycia się much jest bezwzględna czystość. Zamiatajmy starannie podwórza przy domu, czyśćmy ustępy, nawóz trzymajmy w zbiornikach dobrze okrytych, zdala od domów mieszkalnych. W oknach załóżmy siatki, drzwi na dwór zamykajmy, a w mieszkaniu porozstawiajmy łapki na muchy, a z pewnością pozbędziemy się tych natrętnych, niemiłych i niebezpiecznych owadów.

Czy się opalać? — Nie wszędzie opalanie szkodzi zdrowiu.

Sekta „czcicieli słońca“ odrodziła się obecnie w nowej formie. Dawniej panie chroniły się trwożliwe przed pocałunkiem słonecznym, uniemożliwiając dostęp słońcu do swego lica przy pomocy woalki, kapelusza z rondem i parasolki.

Uważaj na cerę, bo się opalisz i będziesz wyglądała jak chłopka ze wsi — ostrzegała każda mama córeczkę.

Obecnie wpadliśmy w drugą skrajność. Poszukujemy namiętnie słońca i wygrzewamy się o ile możności przez cały dzień jak krokodyle na ławicach piasku. Zarówno jedna metoda, jak i druga jest nierozsądna. Nasi dziadkowie i babunie, używali za mało słońca, a my go używamy za wiele. Siła lecznicza słońca jest stanowczo przeceniona, a natomiast nie uwzględnia się w dostatecznej mierze niebezpieczeństw, które pociąga za sobą nieostrożne i nazbyt długie poddawanie się działaniu promieni słonecznych. Zapomina się dzięki agitacji fanatyków słońca zupełnie o tem, że słońce dla osób wybitnie nerwowych jest poprostu trucizną. Uderzenia krwi do głowy potęgują się na słońcu, a dla osób chorych na płuca, skłonnych do krwotoków, poddawanie się działaniu promieni słonecznych połączone jest poprostu z niebezpieczeństwem życia. Setki nieszczęśliwych gruźlików, wskutek takich nierozsądnych kuracji słonecznych zginęło z powodu krwotoku. Ale również osoby zupełnie zdrowe nie powinny zbyt długo przebywać na słońcu, albowiem systematycznie niszczą swoją skórę. Jeżeli proces opalania się i zgorzenia skóry odbywa się co roku systematycznie, to skóra wiotczeje i marszczy się. Można to najlepiej zaobserwować u kobiet pracujących w polu.

Każdy wie przecież o tem, jak szybko więdną i brzydną chłopki. Jedną z głównych przyczyn tego zjawiska jest ciągłe przebywanie w żarze słonecznym. Szczególnie ludzie jasnowłosi powinni na to uważać, ponieważ ich skóra jest bardziej wrażliwa, aniżeli u brunetów i częściej u nich żar słoneczny wywołuje zapalenie skóry, tak zwane „słonecznice“.

Słońce i powietrze są bezwątpienia poważnemi czynnikami zdrowia i lecznictwa, ale nierozsądne manjackie opalanie nie przynosi żadnej korzyści, a często bywa nawet szkodliwe.

Wydawca: Stow. Sług katol. św. Zyty. — Odpow. redaktorka: Aniela Kaczmarczyk Kraków, Mikołajska 30. — Kieruje redakcją Ks. Wł. Kotowicz T. J. Mały Rynek 8.

Czcionkami Drukarni „Głosu Narodu“ w Krakowie, pod zarządem Romana Ferka.

Rady praktyczne.

Pomidor, ogórek i cebula jako tanie, a świetne środki upiekszające.

Zamiast drogich past chemicznych najczęściej zagranicznych — radzimy stosować takie oto preparaty domowe:

Doskonałym środkiem upiększającym jest pomidor. — Należy przekroić pomidor na dwie połowy, zmyć twarz gorącą wodą, natrzeć skórę twarzy sokiem pomidorowym z obu połówek i pójść na spoczynek nocny. Sok pomidorowy powinien przyschnąć na skórze twarzy. Dnia następnego zmywa się natarte sokiem miejsca ciepłą wodą i czyni się tak przez kilka dni z rzędu. a ręczymy, że każda z naszych Czytelniczek zdziwi sie, jak pewno i szybko oraz korzystnie działa sok pomidorowy, przytem taki tani.

Świetnym środkiem jest też pasta ze świeżych ogórków. Należy obrać świeże ogórki. wybrać z nich nasienie. pokrajać na drobne kawałki, wycisnąć z nich wode i ugotować, mieszając stale. Następnie zgotowaną masę przetrzeć przez sitko i jeszcze raz przegotować, mieszając stale, żeby pasta stała sie gęstą. Ostudzić. zmieszać z lanoliną i podzielić na drewniane pudełeczka, które przechowuje się w miejscu chłodnem. — Używa się tej pasty. wcierając ją w skórę twarzy, rąk i t. d. Zupełnie podobnie działa na skórę pasta zrobiona z dyni i jabłek, przyrządzona dokładnie w sposób powyżej opisany i zmieszana z lanoliną. Zwykła woda wyciśnieta ze świeżych ogórków, dodana do wody do mycia, działa orzeźwiająco i przyjemnie na skórę twarzy i rąk.

Cebula. zjadana na surowo codziennie posiada również dużą wartość jako środek służący do pielęgnowania cery. — Sok cebulowy czyści krew i czyni ją mniej gesta. co wpływa bardzo dobroczynnie na skórę twarzy i całego ciała. Jak wiadomo skóra stanowi nader ważna cześć naszego organizmu. radzimy więc używać cebuli surowej wszystkim. cierpiącym na jakieś nieczystości skóry.

* * *

Sok z cebuli bardzo pomocny w zaflegmieniu i chrypce sporządza się: Wieczorem jedna cebulę pokrajać w plasterki i rozłożyć ją na talerzu, następnie posypać je cukrem i przykryć drugim talerzem. Rano odlać sok do szklanki i w ciągu dnia zużyć biorąc po łyżeczce w pewnych odstępach czasu. Powtórzyć przez kilka dni z rzędu.

* * *

DLA UCHRONIENIA SIĘ OD ZAKAŻEŃ — Nie wolno:

1) Zwilżać kopert i znaczków pocztowych językiem. — Guma lub klej posiadają zarazki chorób.
2) Ślinić palców przy liczeniu pieniedzy papierowych. — Pieniadze, które przechodzą przez różne rece są rozsadnikami najróżnorodniejszych chorób.
3) Jadać niemytych owoców. Owoce są prawie zawsze zakażone zarazkami chorób lub jajkami pasorzytów.
4) Przegryzać zębami sznurków, gdyż łatwo zakazić można jamę ustną.
5) Pić wody wprost z kurka na ulicy. Łatwo tu o zakażenie, gdyż nie wiemy, kto przed nami pił wodę.
6) Całować zwierząt. Chorują one bowiem albo na robaki wewnętrzne, albo parchy. Czasami noszą we włosach zakaźne choroby.

Ile zjada w swem życiu człowiek długo żyjący?

Pewien statystyk obliczył, ile zjadł w swem życiu człowiek 70-letni. Oto imponujące cyfry: 18.000 kilogramów miesa, 25 tysięcy kgr. chleba, 10—15 tysięcy jaj, 6 tysięcy kgr. ryb, 25 tysięcy litrów płynów. Uderzająca jest ilość spożytej soli: 1750 kilogramów. Dodajmy do tego jarzyny i owoce, a otrzymamy ilość, na przewiezienie której potrzeba całego pociągu.

Cyfry te na pierwszy rzut oka wydają się nieprawdopodobne. A jednak łatwo je sprawdzić — wziąwszy ołówek i kawałek papieru i zdobywszy się na trochę cierpliwości.

WESOŁY KĄCIK.

Dwaj bracia, właściciele pasieki wybrali się na targ z beczką syconego miodu, aby ją sprzedać na miarki uczestnikom targu. Dzień był gorący. Konik ciągnął beczkę na wózku, a dwaj bracia dążyli za wózkiem piechotą. Jeden z nich miał 50 groszy, a drugi był bez pieniędzy. Pierwszy (który miał 50 groszy) kupił sobie u brata czarkę miodu i zapłacił za nią gotówką 50 groszy. Drugi brat zdobywszy w ten sposób gotówkę, kupił sobie zaraz u brata również czarkę miodu za 50 groszy. Do miasta było daleko. Pot zlewał czoła braci, więc ciągle sprzedawali sobie wzajemnie po czarce miodu za gotówkę, a pięćdziesięcio groszówka wędrowała z kieszeni do kieszeni. Na kredyt pić nie chcieli. Jednakowoż tak im dobrze handel szedł, że nim do miasta dojechali, beczka była próżna. Jakież było ich zdziwienie i przerażenie, gdy po obliczeniu utargu okazało się, że mają tylko 50 groszy. Czyż to nie dziwne! Na kredyt nie sprzedawali, pieniędzy nie zgubili, a mimo to utarg był tak mały.

CO DOSTANIE? Pewien chciwy chłop ubezpieczył swoją posiadłość od ognia. Gdy agent przyniósł mu polisę, chłop pyta: — A ile dostanę, jeżeli mój dom jutro się spali? — Przynajmniej 3 lata więzienia — odpowiada agent...

NA GRANICY: Urzędnik graniczny przy rewizji paszportu: — Tu napisano, że pan jest łysy, a ja przecież widzę u pana bujne włosy. Paszport jest fałszywy. Nie proszę pana. To włosy są fałszywe!...

DOBRA ODPOWIEDŹ: Pewien młody wierszokleta, przechadzając się ze swym znajomym ujrzał dom, na którym była marmurowa tablica z napisem że tu mieszkał sławny poeta X. — Co też napisza na moim domu, gdy umrę rzekł, zwracając się do towarzysza. — „Do wynajęcia" — usłyszał odpowiedź...

MELANCHOLIK: Cóżeś pan taki strapiony? — Mam zmartwienie. Straciłem 50 złotych. — E, jakim sposobem? — Zginął mi portfel z 10-ma tysiącami, znalazł go jakiś facet, który zażądał, bym jako znaleźne dał 50 zł. na cel dobroczynny.

ZGINĄŁ. — Antoś, cóżeś taki poważny dzisiaj? — Bo ja zginąłem w pojedynku. — Jakto? Zginąłeś, a chodzisz! — Miałem mieć pojedynek... drapnąłem z placu. Właśnie moi sekundanci szukają teraz za mną.

— Co się stało, że pan kuleje?
— Bardzo proste, mam ciasne buciki.
— Więc dlaczego nie kupi pan nowych?
— Wcale o tem nie myślę i cieszę się, że mam niewygodne buciki.
— Nie rozumiem tego zupełnie!
— Otóż widzi pan, kiedy wracam do domu, czeka mnie zazwyczaj mnóstwo nieprzyjemności i przykrości: żona mnie łaje, dzieci hałasują, jedzenie jest nie dobre, jedyną zatem przyjemnością, która mi zostaje, to zdjęcie ciasnych bucików.

HIGJENA.

Do sklepu z trumnami wchodzi chcący zakupić trumnę. Sprzedawca pyta:
— Jaką trumnę życzy pan sobie, metalową, czy drewnianą?
— A jaką mi pan radzi?
— No, wie pan, trumny metalowe są trwalsze, ale dębowe stanowczo zdrowsze.

DOBRZE WIEDZIEĆ:

Mąż ubierając się, do żony:
— Połknąłem spinkę od kołnierzyka.
Żona złośliwie:
— *Przynajmniej tym razem* wiesz, gdzie się spinka podziała.